

Green Food Week

Mangiare sano fa bene a te e al pianeta.

Scopri come un pasto a base prevalentemente **vegetale** possa essere sia gustoso che nutriente: scegliere legumi, cereali e verdure fa bene alla **tua salute** e aiuta a ridurre l'**impatto ambientale** dei nostri pasti.

Nel **menu speciale** di questa settimana troverai piatti vegetariani come cannelloni di ricotta e spinaci al pomodoro, burger di soia al forno e cotoletta di formaggio impanata al forno.

Scopri insieme a noi un modo di mangiare più sostenibile!



13 – 17 aprile 2026



Collegio Fraccaro





Green Food Week

Mangiare sano fa bene a te e al pianeta.

13 – 17 aprile 2026

Collegio Fraccaro

	Primi	Secondi	Contorni	Piatto unico
Lunedì	Pizzoccheri alla Valtellinese (verza e patate) Crema di finocchi e zafferano	Scaloppina di *tacchino al limone Frittata alle cipolle	Radicchio gratinato Tris di verdure* al vapore	Insalatona mista con caprino, rucola, mela, uvetta e dressing balsamico
Martedì	Cannelloni di ricotta e spinaci* al pomodoro al forno Maltagliati con ceci	Arrosto *maiale ai porri Burger di legumi con salsa all'arrabbiata	Patate* al vapore Cavolini di Bruxelles* al forno	Insalatona mista con salmone affumicato, finocchi, arance e semi di girasole
Mercoledì	Pasta* al forno con ragù di verdure Vellutata di cavolfiori	Straccetti di *pollo alla paprika Cotoletta di formaggio impanata al forno	Cavolo cappuccio stufato Carote* al forno	Insalatona mista con uovo sodo, spinaci, barbabietola e ricotta salata
Giovedì	Orzo al pesto, fagiolini e patate Pasta pomodoro e ricotta	Burger di soia* al forno con pomodoro Terrina di carciofi	Spinaci* all'olio Patate* al forno	Insalatona mista con caprino, rucola, mele, uvetta e dressing balsamico
Venerdì	Zuppa di biette erbette e fagioli Pizza ai formaggi	Sformato di *merluzzo al pomodoro Stufato di ceci al curry	Patatine* fritte Ratatouille di verdure*	Insalatona mista con tacchino arrosto, radicchio, pere e mandorle croccanti

ALTERNATIVE FISSE

Primi: pasta all'olio/al pomodoro; riso all'olio/al pomodoro; pasta aglio, olio e peperoncino; minestrone/passato di verdure
Secondi: formaggi misti; affettati misti; carne del giorno alla piastra; legumi del giorno al vapore/in umido
Piatto unico: pokè bowl; piadine; panini del giorno
Contorni: verdura cruda di stagione

 piatto vegetariano

 piatto vegano

Le preparazioni gastronomiche potrebbero contenere tracce di: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesci, arachidi, soia, latte e lattosio, frutta con guscio, semi di sesamo, sedano, senape, solfiti e anidride solforosa, lupini, molluschi e prodotti a base di tutti i precedenti (In presenza di certificati medici comprovanti intolleranze/allergie vengono formulate apposite diete). * Materia prima di base congelata e/o surgelata. Rev. 28/11/2025 validato da Nutritional Service